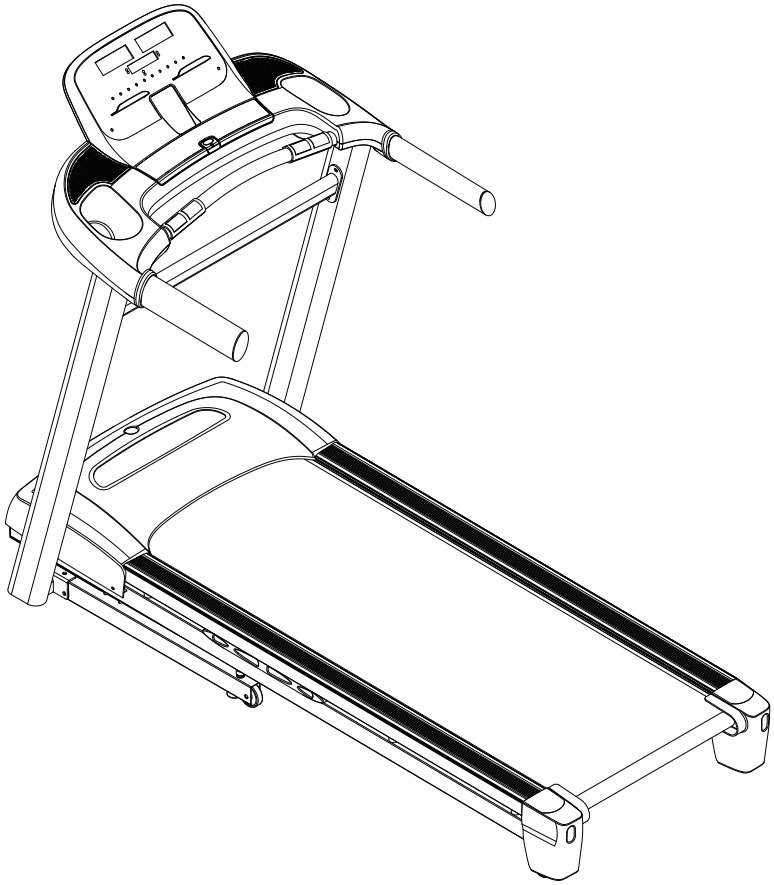


FÜR MODELL:

Adventure 3

HORIZON FITNESS

Laufband Bedienungsanleitung

Spezifikation ADVENTURE SERIE

KONSOLE	ADVENTURE 3
Zeit	●
Geschwindigkeit	●
Steigung	●
Strecke	●
Herzfrequenz	Telemetrisch* und Handpuls
Kalorien	●
Programm-Profil	●
% complete	●
Scan	●
Direktwahltasten (Geschwindigkeit und Steigung)	3 MyKEYS
Vorgabemöglichkeit	●
Anzeige-Fenster	3
Programm-Gesamtzahl	5
Programmspeicher	5

TECHNISCHE DATEN	ADVENTURE 3
Motordauerleistung	2,0 PS / 1,47 kW (Digital Drive)
Geschwindigkeit	0,8 - 16 km/h
Elektr. Neigungsverstellung	0 - 10 %
Steigungsmotor (max. Belastbarkeit)	225 kg
Laufdeck	19 mm
Bandstärke	1,6 mm
Dämpfungssystem	VCS / ORTHOflex GelCushioning
Rollendurchmesser	4 cm
Lauffläche (LxB in cm)	141 x 50
Stellfläche (LxBxH in cm)	177 x 86 x 134
Klappmaß (LxBxH in cm)	110 x 86 x 157
Gewicht	77 kg
Max.Benutzergewicht	135 kg

AUSSTATTUNG	ADVENTURE 3
Farbe	Silber-Schwarz-Blau
CONTROLLEDDrop System	●
Trittflächen	●
Transportrollen	2
Bandstopp-Sicherheitsschlüssel	●
Besondere Merkmale	MP3-/ iPod-Anschluss und Ablage, 3 Watt Lautsprecher, Kopfhöreranschluss

* In Verbindung mit Brustgurt-Sender (Polar T34 empfohlen, als Zubehör erhältlich).

Technische Änderungen vorbehalten.

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf dieses Laufbands entschieden haben!

Egal, ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Laufband ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen werden Sie schneller fit und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Die ADVENTURE SERIE erfüllt all diese Ansprüche.

INHALTSVERZEICHNIS

Spezifikationen	1
Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	3
Vor der Benutzung	5
Laufbandfunktionen	9
Empfehlungen für das Training	21
Fehlersuche	27
Wartung	29
Garantiebestimmungen	30

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

Trainingsgerät nur an eine geerdete Steckdose anschließen. Siehe Erdungshinweis.

ERDUNGSHINWEIS

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 230 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt, das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen.Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifizierten Mitarbeiter getan werden.

BENUTZUNG

Zur Vermeidung von Beschädigungen wichtiger Bestandteile des Laufbands wird empfohlen, das Laufband nur über eine16-A-Sicherung (Klasse C) abzusichern, welche von keinem anderen Gerät verwendet wird. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu verringern:

• Das Laufband immer erst benutzen, wenn Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
• Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
• Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden könnten.
• Beim Training stets geeignete Sportschuhe tragen.
• Auf keinen Fall auf das Laufband aufspringen.
• Stromkabel von heißen Oberflächen fern halten.
• Keine Gegenstände in Öffnungen des Laufbands fallen lassen.
• Laufband vor dem Transport oder der Reinigung ausstecken. Für das Reinigen der Oberflächen nur Seife und ein feuchtes Tuch verwenden, keine Reinigungsmittel (siehe WARTUNG).
• Laufbänder dürfen nicht von Personen mit einem Gewicht von über 135 kg verwendet werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Die Laufbänder sind nur für den Gebrauch im Haus/in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Laufband nicht an Orten verwenden, an/in denen die Raumtemperatur über- oder unterschritten wird, wie z.B. Garagen, Eingangshallen, Billardräume, Badezimmer, Feuchträume, Autostellplätze oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist. Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht von dem Hersteller empfohlen wurde.
• Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.
• Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
• Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF, bevor Sie den Stecker ziehen.
• Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
• Ziehen Sie das Laufband nicht mit Hilfe des Stromkabels.
• Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
• Stellen Sie Ihr Gerät auf einen waagerechten Untergrund.
• Dieses Gerät entspricht der EN957-1/-6 HC.

KINDER
Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Laufband einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Laufband benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG:
Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Laufband! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Laufband ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

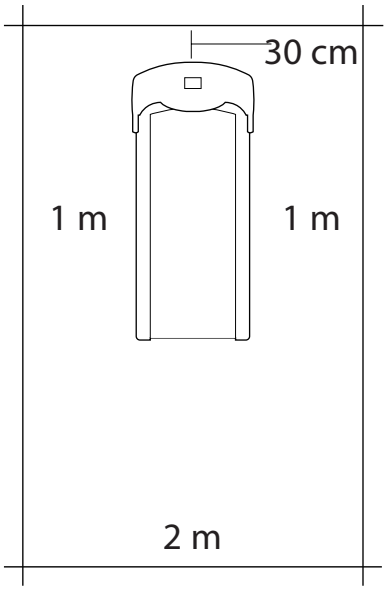
DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag
- weniger Stress
- Angst und Depressionen überwinden
- ein besseres Selbstwertgefühl

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Laufband überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS

Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Laufband nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.



WARNUNG

STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE
Stellen Sie sich, während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.

WARNUNG

Benutzen Sie das Laufband nie, ohne zuvor den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung angebracht zu haben. Stellen Sie vor dem Laufen sicher, dass der Sicherheitsclip sich nicht von Ihrer Kleidung lösen kann.

JUSTIERFÜßE

Das Laufband sollte für einen optimalen Gebrauch eben sein. Nachdem Sie das Laufband an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Laufband eben ist. Mit Hilfe einer Wasserwaage können Sie feststellen, ob Ihr Laufband wirklich eben ist.

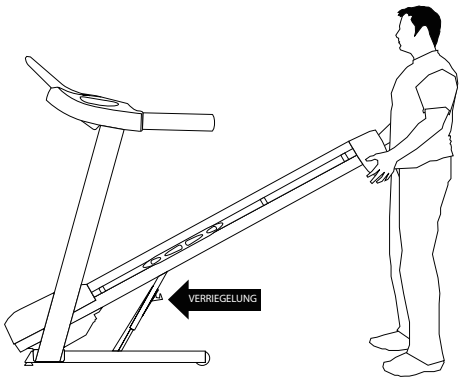
Höhe verstellen

Mutter festdrehen

VORSCHRIFTSMÄßIGE BENUTZUNG

Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beim Start stets eine langsame Geschwindigkeit einstellen und das Laufband anschließend schrittweise schneller stellen. Das Laufband nie unbeaufsichtigt laufen lassen. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, schalten Sie das Laufband ab und stecken Sie das Stromkabel aus, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Halten Sie den WARTUNGSPLAN ein. Immer vorwärts mit Blickrichtung nach vorn auf das Laufband steigen. Drehen Sie sich nicht um oder schauen Sie nach hinten, wenn das Laufband in Bewegung ist. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwäche, Schwindel oder Atemnot sofort ab.

Laufband nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind.
Laufband nicht benutzen, wenn es nicht vorschriftsmäßig funktioniert

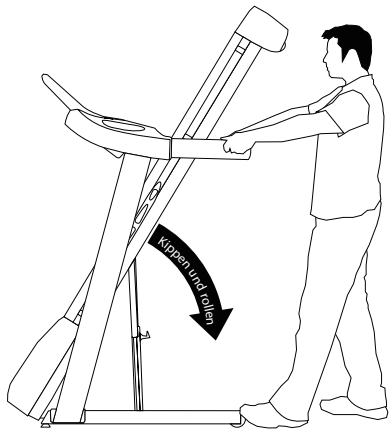


ZUSAMMENKLAPPEN

Umfassen Sie fest das Ende des Laufbands. Heben Sie dann vorsichtig das Ende des Laufdecks an, bis es in einer aufrechten Position ist und die Fußpedalsperre einrastet. Vergewissern Sie sich, dass die Fußpedalsperre sicher eingerastet ist, bevor Sie das Laufband loslassen. Um das Laufband aufzuklappen, müssen Sie das Ende des Laufbands fest umgreifen und dann mit dem Fuß die Fußpedalsperre lösen. Stellen Sie vorsichtig das Laufband auf den Boden.

TRANSPORT

Ihr Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem Rahmen integriert sind. Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband richtig zusammengeklappt und die Fußpedalsperre sicher eingerastet ist, bevor Sie es transportieren.

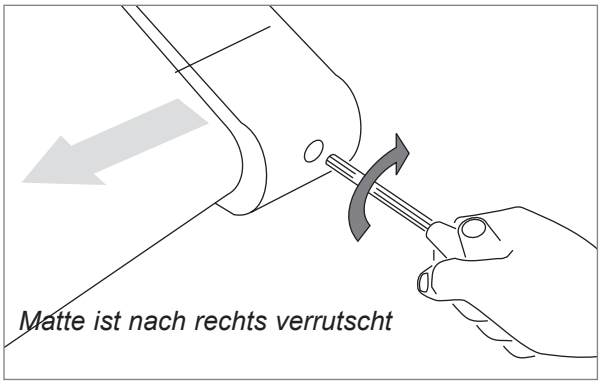


Unsere Laufbänder sind aus schwerem Material gebaut. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, wenn Sie Ihr Gerät transportieren. Transportieren oder bewegen Sie Ihr Gerät nur, wenn es zusammengeklappt ist und die Fußpedalsperre eingerastet ist. Bei Nichtbeachten kann es zu Verletzungen kommen.

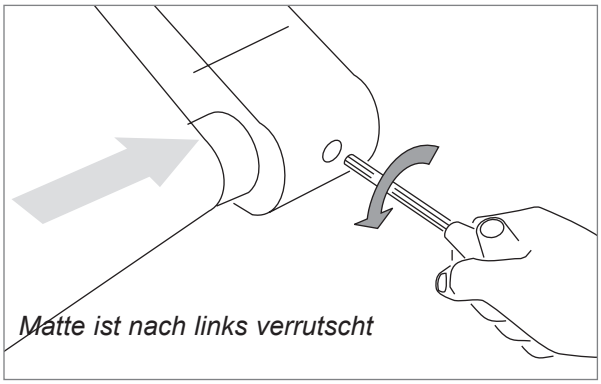
SPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

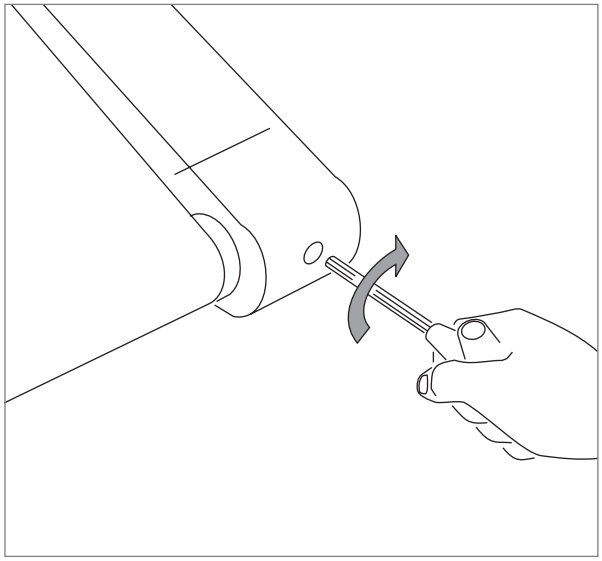
VORSICHT: Matte nicht überspannen, da dies zu einem erhöhten Verschleiß des Laufbands sowie seiner Bestandteile führt. Die Laufmatte nie zu straff spannen.
Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss diese gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen und beide Schrauben zum Spannen der Laufmatte mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel wie abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts drehen. Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung verstellen. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.



Matte ist nach rechts verrutscht



Matte ist nach links verrutscht



ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE

Vor der Benutzung des Laufbands sicherstellen, dass die Laufmatte zentriert ist und bei Benutzung nicht verrutscht.

VORSICHT: Laufmatte beim Zentrieren nicht schneller als 1.5 km/h laufen lassen. Finger, Haare und Kleidung von der Laufmatte fernhalten.

Wenn die Laufmatte nach rechts verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

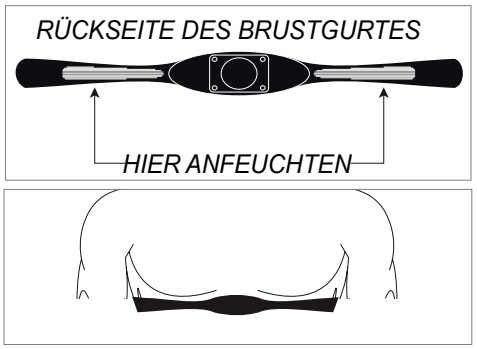
Wenn die Laufmatte nach links verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

HERZFREQUENZ

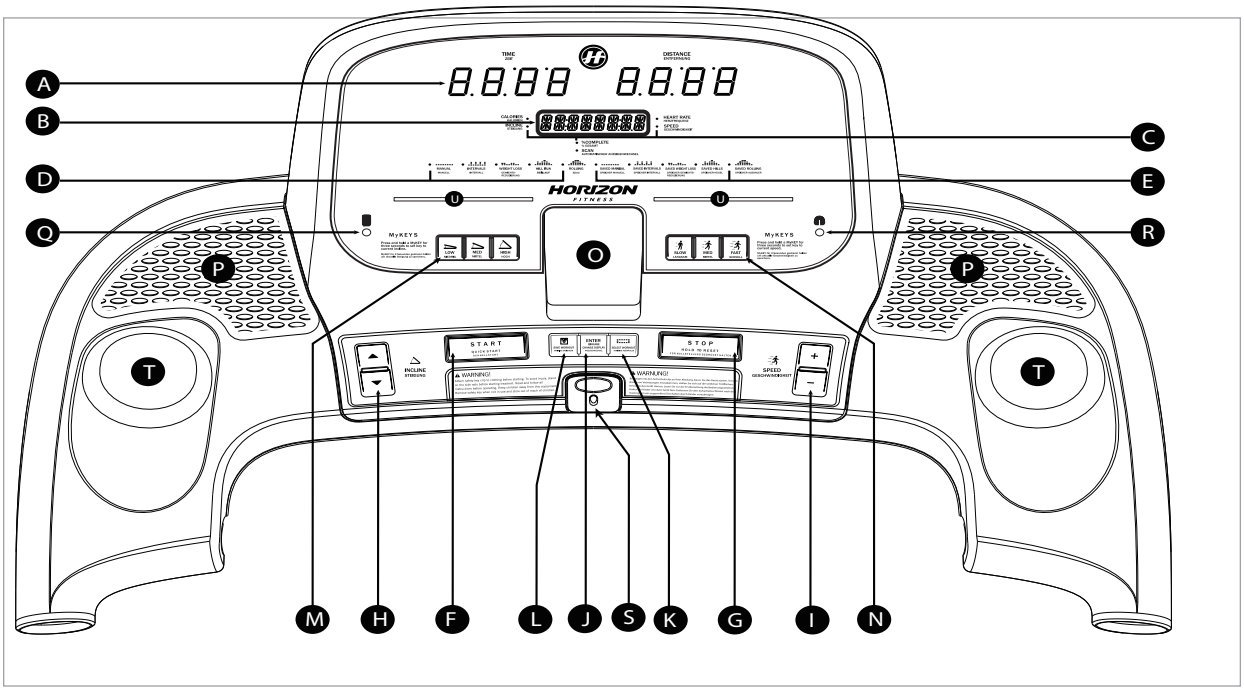
Handpulssensoren
Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach 5 Herzschlägen (15 - 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

Kabelloser Brustgurt
Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

WARNUNG! Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.



LAUFBANDFUNKTIONEN



Hinweis: Entfernen Sie die dünne Schutzfolie auf der Konsole, bevor Sie das Laufband benutzen.

A) GROßES LED FENSTER: Zeit & Entfernung.
B) LCD FENSTER: Kalorien, Herzfrequenz, Steigung, Geschwindigkeit, % Gesamt und automatischer Anzeigenwechsel.
C) RÜCKMELDUNGSANZEIGE: Zeigt die aktuellen Trainingsrückmeldungen.
D) PROGRAMMANZEIGE: Zeigt das ausgewählte Trainingprogramm an.
E) ANZEIGE GESPEICHERTES PROGRAMM: Zeigt an, welches gespeicherte Training gewählt wurde.
F) START: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen, Ihr Programm zu starten oder ein unterbrochenes Training wiederaufzunehmen.
G) STOPP: Drücken Sie die Stopptaste, um Ihr Training zu unterbrechen oder zu beenden. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.
H) ▼/▲- STEIGUNGSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.
I) +/- GESCHWINDIGKEITSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h oder 0.1 mph Schritten.
J) EINGABE: Drücken Sie die Eingabetaste, um ein gewähltes Programm oder Eingaben zu bestätigen. Drücken Sie die Eingabetaste, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln. Um den automatischen Anzeigenwechsel zu aktivieren, müssen Sie die Eingabetaste gedrückt halten, bis die entsprechende LED Leuchte aufleuchtet.
K) TRAINING AUSWÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um die verschiedenen Programme zu durchlaufen.
L) TRAINING SPEICHERN: Drücken Sie nach dem Training diese Taste, um Ihr Programm zu speichern.
M) MyKEYS STEIGUNG: Drücken Sie die MyKEYS, um Ihre gewünschte Steigung schneller zu erreichen (siehe Seite 10).
N) MyKEYS GESCHWINDIGKEIT: Drücken Sie die MyKEYS, um Ihre gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.
O) MP3 SPIELER HALTERUNG: Halterung für den MP3-Spieler.
P) LAUTSPRECHER: Schließen Sie einen CD- / MP3-Spieler an, um Ihre Musik über die Lautsprecher zu hören.
Q) AUDIOAUSGANG / KOPFHÖREREINGANG: Stecken Sie Ihren MP3- / CD-Spieler mit dem beigefügten Audioadapter in den entsprechenden Anschluss in der Konsole.
R) AUDIOEINGANG: Schließen Sie Ihre Kopfhörer an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.
S) SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Das Laufband schaltet ab, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht steckt.
T) WASSERFLASCHENHALTERUNG: Zur Aufbewahrung von Wasserflachen oder anderen persönlichen Sachen.
U) LESEHALTER: Zum Aufstellen von Büchern oder Zeitschriften.

BEDIENUNG KONSOLE

MyKEYS / DIREKTWAHLTASTEN

Sie können die MyKeys / Direktwahltasten mit Ihrer gewünschten Geschwindigkeit und Steigung speichern.

Die voreingestellten Werte der Geschwindigkeitsdirektwahltasten sind:

- *Langsam = 1 mph oder 1 km/h*
- *Mittel = 3 mph oder 5 km/h*
- *Schnell = 5 mph oder 9 km/h*

Die voreingestellten Werte der Steigungsdirektwahltasten sind:

- *Niedrig = 0 %*
- *Mittel = 3 %*
- *Hoch = 6 %*

Um einen voreingestellten Wert der Direktwahltasten zu ändern, müssen Sie, während Sie sich in einem Programm befinden, eine gewünschte Steigung oder Geschwindigkeit wählen und dann die entsprechende Direktwahltaste für 3 Sekunden gedrückt halten. Die gewählte Steigung oder Geschwindigkeit leuchtet auf und die Konsole piept dreimal. Um die Geschwindigkeitsdirektwahltasten während des Trainings zu verwenden, müssen Sie, nachdem Sie die Direktwahltaste gedrückt haben, mit der Eingabetaste die Geschwindigkeit bestätigen. Dies trifft nicht für die Steigungsdirektwahltasten zu.

Hinweis: Der Wert für „Langsam“ kann nicht höher sein als der für „Mittel“ und der Wert für „Mittel“ kann nicht höher sein als der für „Schnell“. Dasselbe gilt für die Steigungsdirektwahltasten. Die Konsole piept einmal, wenn unzulässige Werte eingeben wurden und wird diese auch nicht speichern.

SCHNELLSTART

Der Schnellstart ermöglicht Ihnen sofort mit Ihrem Training zu beginnen.

1. Schalten Sie das Laufband an (der Schalter befindet sich vorne an Ihrem Laufband).
2. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.
3. Das Programm zählt automatisch von 0:00 aufwärts, die voreingestellte Geschwindigkeit ist 0.8 km/h und die voreingestellte Steigung beträgt 0 %.
4. Die Geschwindigkeit und die Steigung können während des Trainings geändert werden.

PROGRAMM WÄHLEN

1. Drücken Sie die Trainingsauswahltaste, um die verschiedenen Programme zu durchlaufen.
2. Drücken Sie die Eingabetaste, um ein Programm zu wählen.
3. Geben Sie mit den + / - oder ▲ / ▼-Tasten Ihren gewünschten Schwierigkeitsgrad ein.
4. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
5. Geben Sie mit den + / - oder ▲ / ▼-Tasten Ihre gewünschte Trainingszeit ein.
6. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
7. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING SPEICHERN

Sie können Ihr Training in einem der fünf Speicherplätze abspeichern.

1. Nach dem Training wird Sie die Konsole fragen, ob Sie Ihr Training speichern möchten.
2. Drücken Sie die Trainingsspeichertaste, wenn Sie Ihr Training speichern möchten. Drücken Sie die Stopptaste oder warten Sie, bis sich die Konsole von selbst auf Null zurückstellt, wenn Sie Ihr Training nicht speichern möchten.
3. Das LED Licht neben dem entsprechenden gespeicherten Training leuchtet auf. Haben Sie z.B. Ihr Intervalltraining beendet, leuchtet das LED Licht des gespeicherten Intervall Programms auf.
4. Halten Sie die Trainingspeichertaste für 5 Sekunden gedrückt, um Ihr Training zu speichern.
5. Falls Sie ein gespeichertes Training überschreiben möchten, müssen Sie ebenfalls die Trainingsspeichertaste für 5 Sekunden gedrückt halten.

Hinweis: Wenn Sie ein gespeichertes Training verwenden, werden Geschwindigkeits- oder Steigungsänderungen nicht automatisch gespeichert.

Hinweis: Wenn Sie ein gespeichertes Training verwenden, müssen Sie jede zusätzliche Änderung während des Trainings danach erneut abspeichern.

PROGRAMMINFORMATIONEN

PROGRAMM: MANUELL

Benutzerdefiniertes Programm, ohne voreingestellte Trainingszeit.

PROGRAMM: INTERVALL

Geschwindigkeitswechsel; voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten.

INTERVALLSEGMENTE

(Metrisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Level 2	Geschwindigkeit	4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0
Level 3	Geschwindigkeit	4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
Level 4	Geschwindigkeit	4.0	4.8	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	6.4	7.2	4.8	4.0
Level 5	Geschwindigkeit	4.0	5.6	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	10.4	7.2	8.0	4.8	4.0
Level 6	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	8.0	4.8	4.0
Level 7	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.8	12.0	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.8	8.0	4.8	4.0
Level 8	Geschwindigkeit	4.0	6.4	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	12.8	8.8	12.8	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 9	Geschwindigkeit	4.0	6.4	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	14.4	11.2	14.4	11.2	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	11.2	14.4	11.2	13.6	9.6	13.6	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 10	Geschwindigkeit	4.0	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12.0	15.2	12.0	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.0	15.2	12.0	14.4	10.4	14.4	10.4	8.0	4.8	4.0

(Britisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5
Level 2	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 3	Geschwindigkeit	2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 4	Geschwindigkeit	2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	Geschwindigkeit	2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5
Level 6	Geschwindigkeit	2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5
Level 7	Geschwindigkeit	2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	Geschwindigkeit	2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	Geschwindigkeit	2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 10	Geschwindigkeit	2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 4:00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

PROGRAMM: AUSDAUER

Geschwindigkeitswechsel; voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten.

AUSDAUERSEGMENTE

(Metrisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 2	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 3	Geschwindigkeit	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
Level 4	Geschwindigkeit	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
Level 5	Geschwindigkeit	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Level 6	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Level 7	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0
Level 8	Geschwindigkeit	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 9	Geschwindigkeit	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0
Level 10	Geschwindigkeit	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	13.6	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0

(Britisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 2	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 3	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Level 4	Geschwindigkeit	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	Geschwindigkeit	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 6	Geschwindigkeit	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 7	Geschwindigkeit	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	Geschwindigkeit	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	Geschwindigkeit	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	Geschwindigkeit	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 4:00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

PROGRAMM: GEWICHTSREDUZIERUNG

Steigungswechsel; voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten.

SEGMENTE GEWICHTSREDUZIERUNG

(Metrisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2	Steigung	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level 3	Steigung	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level 4	Steigung	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level 5	Steigung	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level 6	Steigung	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level 7	Steigung	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 8	Steigung	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 9	Steigung	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	Steigung	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(Britisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2	Steigung	1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level 3	Steigung	1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level 4	Steigung	2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level 5	Steigung	2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level 6	Steigung	2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level 7	Steigung	2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 8	Steigung	2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 9	Steigung	2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	Steigung	2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 4:00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

PROGRAMM: HÜGEL

Steigungs- und Geschwindigkeitswechsel; voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten.

HÜGELSEGMENTE

(Metrisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 2	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 3	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
Level 4	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Geschwindigkeit	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
Level 5	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Geschwindigkeit	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Level 6	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Level 7	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0
Level 8	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 9	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0
Level 10	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	12.0	11.2	8.0	4.8	4.0

(Britisch)

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 2	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 3	Steigung	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Geschwindigkeit	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Level 4	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 6	Steigung	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 7	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	Steigung	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Geschwindigkeit	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.0	3.0	2.5

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 4:00 Minuten und sind in der Trainingszeit mit inbegriffen)

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT:

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)
Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

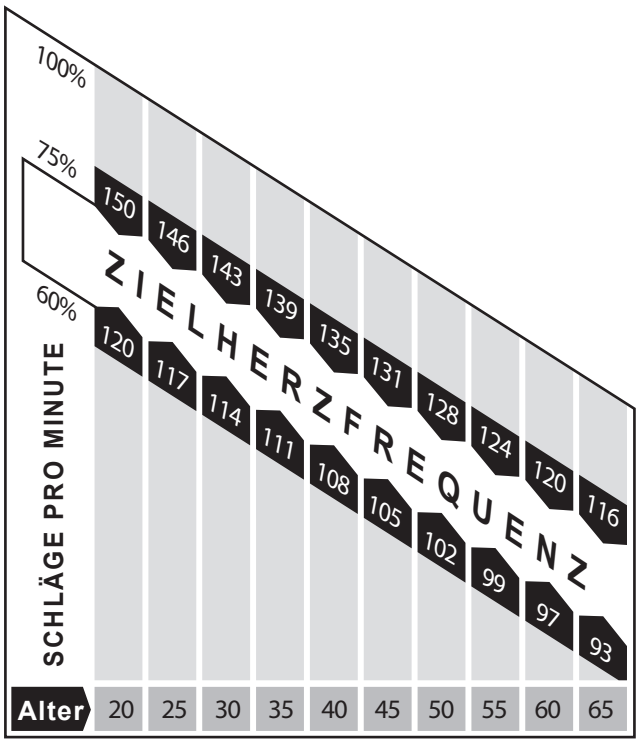
WIE LANGE? (Trainingsdauer)
Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)
Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (Das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG
Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsameres Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

ZIELHERZFREQUENZ GRAFIK

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Anfänger sollten mit einer Zielherzfrequenz von 60 % trainieren, während Fortgeschrittene mit einer Zielherzfrequenz von 70 % - 75 % trainieren können. Siehe Grafik.



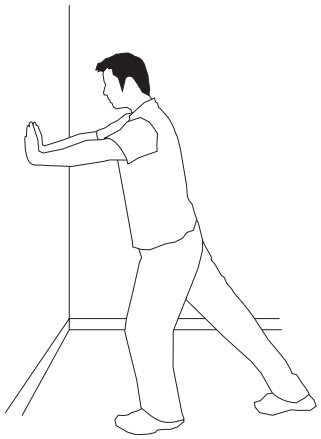
BEISPIEL
Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT!

TIPPS DEHNEN

VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training beweglicher und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

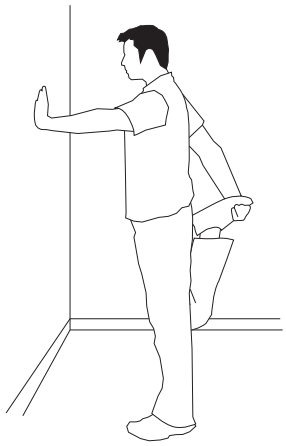


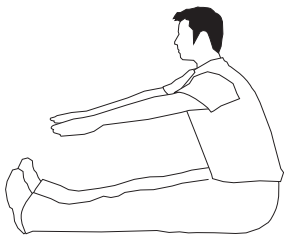
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze soll ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang nach hinten an den Oberschenkel. Das Knie des gebeugten Beines bleibt auf der Höhe des gestreckten Beines. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.





3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPPS

BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN
Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen.

ABKÜHLEN
Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3-5 Minuten erlaubt Ihrem Herz sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

TIPPS

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- *Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training*
- *Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen*
- *Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten*
- *Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen*
- *Bessere kardiovaskuläre Ausdauer – angemessener Widerstand und längere Trainingseinheiten*

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

Trainingstagebuch
Kopieren Sie die Wochen- und Monatstabellen auf den nächsten Seiten. Beginnen Sie nun ein eigenes Trainingstagebuch zu führen. So können Sie später mit Stolz auf Ihre vollendete Trainingseinheit blicken. Sie sehen, wie weit Sie gekommen sind und wo Sie einmal angefangen haben.

WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____			WOCHENZIEL _____		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR. _____			WOCHENZIEL _____		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR. _____			WOCHENZIEL _____		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

MONATSTABELLE

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT _____		MONATSZIEL _____	
WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

FEHLERSUCHE

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

SIND DIE GERÄUSCHE, DIE MEIN GERÄT VON SICH, GIBT NORMAL?

Alle Laufbänder machen eine Art klopfendes Geräusch. Dieses entsteht, wenn das Band über die Rollen läuft, insbesondere bei neuen Laufbändern. Dieses Geräusch nimmt mit der Zeit ab, wird aber nie vollständig verschwinden. Mit der Zeit dehnt sich das Band und läuft dann geräuscharmer über die Rollen.

WARUM IST MEIN LAUFBAND LAUTER ALS DAS AUSSTELLUNGSSTÜCK?

Alle Fitnessprodukte wirken in einem großen Ausstellungsraum leiser, da dort der Geräuschpegel höher als bei Ihnen zu Hause ist. Zudem sind die Vibrationen auf einem teppichbedeckten Betonboden geringer als auf einem Parkettboden. Manchmal hilft eine dicke Gummimatte bei der Verminderung der Vibrationen. Wird das Laufband zu nah an einer Wand aufgestellt, wird das Geräusch von dieser reflektiert.

FEHLERBESEITIGUNG – LAUFBAND

Ihr Laufband ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht und/oder die Laufmatte bewegt sich nicht.
LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes.
LEUCHTET DAS ROTE LICHT DES EIN-/AUSSCHALTERS?

Falls JA:
• Überprüfen Sie alle Kabel, insbesondere das Konsolenkabel. Ziehen Sie das Konsolenkabel und verbinden Sie es wieder.
• Vergewissern Sie sich, dass das Konsolenkabel nicht eingeklemmt oder beschädigt ist.
Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Stromkabel und warten Sie 60 Sekunden. Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten Sie, bis alle roten Leuchtanzeigen an der Motorsteuertafel erloschen sind, bevor Sie weitere Schritte unternehmen. Überprüfen Sie anschließend, ob keine Drähte locker oder ausgesteckt sind.

Falls NEIN:
• Überprüfen Sie, ob die Steckdose funktioniert und an welche das Gerät angeschlossen ist. Überprüfen Sie, ob die Sicherung nicht ausgelöst hat, das Gerät ganz allein an einen 20-A-Stromkreis und nicht an einen Anschluss mit einem FI-Schutzschalter und auch nicht an einen Überspannungsschutz oder ein Verlängerungskabel angeschlossen ist.
• Überprüfen Sie, ob das Stromkabel nicht abgeklemmt oder beschädigt und vorschriftsmäßig in die Steckdose UND in das Gerät eingesteckt ist.
• Stellen Sie sicher, dass sich der Ein-/Ausschalter in der eingeschalteten Position befindet.

PROBLEM: Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.
LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:
• Stellen Sie sicher, dass das Laufband ganz allein (ohne andere Geräte) an einen 20-A-Anschluss angeschlossen ist.
• Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht in ein Verlängerungskabel oder einen Anschluss mit Überspannungsschutz eingesteckt ist.
• Schmieren Sie wenn nötig das Laufband.

PROBLEM: Der Laufgurt verrutscht während des Trainings.
LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:
• Überprüfen Sie, ob sich das Laufband auf einer ebenen Fläche befindet.
• Stellen Sie sicher, dass der Gurt vorschriftsmäßig gespannt und zentriert ist (siehe Abschnitt für das Spannen und Zentrieren des Gurtes).

PROBLEM: Die Geschwindigkeit des Laufbandes stimmt nicht.
LÖSUNG: Führen Sie eine Autokalibrierung durch.
• Schalten Sie das Laufband ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole. Halten Sie die „▲“ Steigungstaste und „–“ Geschwindigkeitstaste für 5 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnische Einstellung zu gelangen. Die Konsole piept und das Display zeigt „ENG0“ an.
• Wählen Sie mit den + / - oder ▲ / ▼-Tasten „ENG2“ und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
• Drücken Sie die Starttaste, um die Autokalibrierung zu starten. Das Laufband führt nun eine Autokalibrierung durch und stellt so die Geschwindigkeit wieder richtig ein.
• Nach der erfolgreichen Autokalibrierung wird die Konsole einige Male piepen. Die Konsole verlässt automatisch die benutzertechnische Einstellung und geht in den Startbildschirm zurück.

WARNUNG

Stellen Sie sich während der Kalibrierung nicht auf das Laufband. Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen. Das Laufband wird während der Kalibrierung zwischen langsamer und schneller Geschwindigkeit wechseln, bis die Kalibrierung beendet ist.

FEHLERSUCHE – HERZFREQUENZ

Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:
• Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
• Bei schwerem Atmen während des Trainings.
• Wenn Sie Ringe tragen.
• Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
• Bei Herzrhythmusstörungen.
• Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
• Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Laufband nicht mehr und schalten Sie es ab.
BITTE WENDEN SIE SICH FÜR WEITERE HILFE AN IHREN VERTRIEBSHÄNDLER.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:
• Modellbezeichnung
• Seriennummer
• Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)

Damit wir Ihr Laufband warten können, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:
• Wie lange besteht das Problem bereits?
• Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
• Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
• Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihr Laufband wieder zum Laufen zu bringen!

WARTUNG

Durch eine regelmäßige Reinigung des Laufbands und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

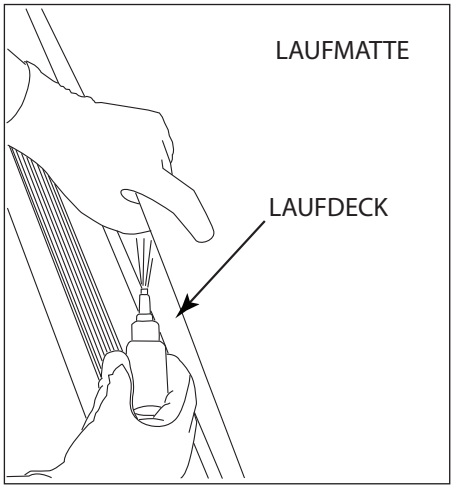
NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)
Reinigung und Überprüfung wie folgt:
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Laufmatte, Deck, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch putzen. Niemals Reinigungsprodukte verwenden, da diese das Laufband beschädigen können.
• Stromkabel überprüfen.
• Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, wo es abgeklemmt oder durchtrennt werden könnte.
• Spannung und Ausrichtung von Laufmatte überprüfen. Stellen Sie sicher, dass nicht andere Bestandteile durch eine verschobene Laufmatte beschädigt werden.

JEDE WOCHE
Reinigung unter dem Laufband wie folgt:
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Laufband an eine entfernte Stelle transportieren.
• Staubpartikel oder anderen Schmutz, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, abwischen oder absaugen.
• Laufband an seinen üblichen Platz zurückbringen.

JEDEN MONAT – WICHTIG!
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Überprüfen Sie, ob alle Schrauben vorschriftsmäßig angezogen sind.
• Laufband abschalten und 60 Sekunden warten.
• Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten, bis ALLE roten Leuchtanzeigen erloschen sind.
• Motor und untere Tafel reinigen, um alle Fussel und Staubpartikel zu entfernen, welche sich möglicherweise angesammelt haben. Wird diese Reinigung nicht vorgenommen, kann dies zum vorzeitigen Ausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.
• Saugen und wischen Sie die Matte mit einem feuchten Tuch. Saugen Sie alle schwarzen/weißen Teilchen, die sich um das Gerät gesammelt haben könnten, auf. Diese Teilchen haben sich durch den normalen Laufbandgebrauch angesammelt.

SCHMIEREN

ALLE 6 MONATE
Es ist notwendig, das Laufdeck alle sechs Monate oder alle 240 Kilometer zu schmieren, um eine optimale Funktion des Laufbands zu gewährleisten. Sobald Sie die 240 Kilometer erreicht haben, wird Sie die Konsole mit einer Nachricht dazu auffordern, das Laufband zu schmieren. Ihr Gerät funktioniert nicht, solange diese Nachricht angezeigt wird. Halten Sie die Stopptaste für 5 Sekunden gedrückt um die Nachricht für 8 Kilometer aufzuheben. Ihr Laufband wurde mit einer Flasche Schmieröl geliefert, die für 2 Anwendungen ausreicht.



• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Die beiden hinteren Schrauben lösen. (Am besten zwei entfernbare Markierungen auf beiden Seiten des Rahmens anbringen, um die Schraubenposition zu markieren). Nach Lösen der Laufmatte den Schmierölbehälter nehmen und auf die gesamte Oberfläche des Laufdecks Schmieröl auftragen. Beide Schrauben wieder in der vorherigen Position anziehen (in Übereinstimmung mit den zuvor vorgenommenen Markierungen). Anschließend das Stromkabel einstecken, den Sicherheitsschlüssel einstecken, das Laufband einschalten und zwei Minuten auf dem Laufband gehen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.
• Sobald Sie mit dem Einschmieren fertig sind, stellen Sie die Konsole auf Null, indem Sie die Stopptaste und die Geschwindigkeitstaste „+“ für 5 Sekunden gedrückt halten.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

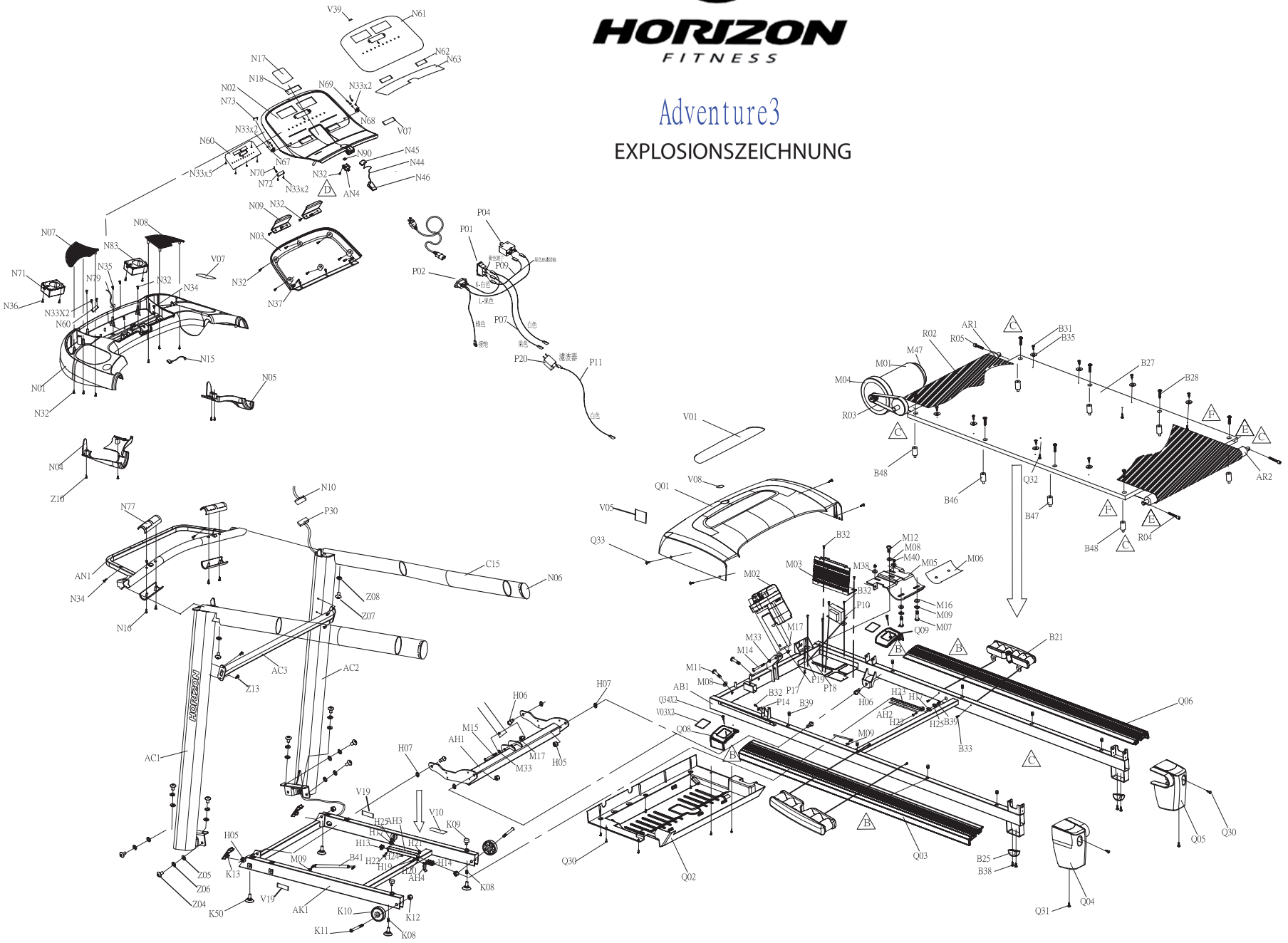
Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

HORIZON FITNESS

Adventure3

EXPLOSIONSZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE
ADVENTURE 3

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
AC1	Console Mast Set;Left;Semi-Assy;TM631-2K
AC2	Console Mast Set;R;Semi-Assy;TM631-2KM
AC3	Console Mast Set;Semi-Assy;TM631-2KM
AH1	Foot Rack Set;Elevation Rack;TM631-2KM
AH3	Sleeve Set;Painting;TM631-2KM
AK1	Base Set;Semi-Assy;TM631-2KM
AN1	Console Base Frame Set;TM631-2KM
AN2	Console Set;TM631-2KM
M01	MOTOR SET
M05	Moto Fixing Set;Painting;TM631-2KM
Q01	Motor Up Cover Set;TM631-2KM
AH2	Insert staff Set;zincification;TM616
AH4	LOCK LATCH;Galvanization;TM616
AN4	Safety Key;machine type;TM622
AR1	Roller Set;Front;Pattern;TM616
AR2	Roller Set;Rear;TM603-1US
AZ01	Screw Kit1;(HARDWARE BAG 1)TM616
AZ02	Screw Bag(Hardware Bag2);TM616
AZ03	Screw Kit3;(HARDWARE BAG 3)TM616
AZ04	Hardware Bag5;TM616

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
AZ1	Hardware Kit Set;Semi-Assy;TM616-1US
B21	seat pad ;accent;TPU(TM237)
B25	FOOT;FRAME;TM616
B27	Running Belt;675x1220x18t;TM616B
B28	SCREW;FH;M8X1.25PX28L;HS;BP
B31	SCREW;FH;Φ5X15L;SM;PH;BAN;;POT
B32	SCREW;BH;Φ4X10L;SM;PH;BZN;POT
B33	SCREW;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
B35	Side Rail Fixing Washer;TM08-141F
B38	SCREW;BH;Φ4X25L;TC;PH;POT
B41	Air Shock;50KG(680L)Damping ;TM616
B46	ELASTOMER ORANGE
B47	ELASTOMER BLUE
B48	FIXING BUMPERC
H06	SCREW;M8X1.25PX9L-D10X9.5L;HE;45#;BOX
H07	WASHER;FLT;Φ10.5XΦ20.0X1.0T;TFN;
H13	Cap;Support Base;Rear;TM367
H14	Sleeve;Outer;TM13
H17	WASHER;FLT;Φ8.1X20X1.0T;TFN
H19	CONNECTING AXLE;TM616

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
H20	SPRING;TOR;TM616
H21	C Clip;Combined With 6mm Axle
H22	SCREW;BH;M8X1.25X45L-15L;HS;BAN;BP;P
H23	decal;protected piece
H24	Single Foam;28x20x1.5t
H25	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X2.0T;BZN
K09	Flat;50C;TM196-K12B
K10	Wheel;nylon;TM196;TM196-K13E
K11	SCREW;BH;M10X1.5PX40L-20L;HS;P-T
K12	NUT;NLK;M10X1.5P;BAN;
K13	Cap;slope;Match cove30.0x50.0x1.5t;TM616
K50	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616
M02	AC RackMotor;220V/80mm;225/3.96-4Pin
M03	MCB;(1.75-2.0)HP/220VH112S108Without lea
M06	Motor Elastomer Pad;Rubber;TM16
M07	SCREW;SH;5/16-18UNCX16L;HS;BP
M08	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ16.0X0.8T
M09	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T
M11	SCREW;SH;M8X1.25PX45L;HS;BZN;

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
M12	SCREW;SH;M8X1.25PX15L;HS;BAN;
M14	SCREW;HH;3/8-16UNC-42L-14L;HE;P-T
M15	SCREW;HH;3/8-16UNCX55L-14L;HE;P-T
M16	WASHER;ARC;Φ8.2XΦ18.0X1.5T;BAN;
M17	NUT;NLK;3/8'-16UNC;BAN;
M33	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ19.0X2.0T;CHM;
M38	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ19.0X2.0T;
M47	New encoder disk group
M48	FERRITE CORE
N01	Cover Console;U;Painting;light sliver;TM
N02	Overlay;Console;Painting;ABS;light slive
N03	Back board;Console;Painting;ABS;light sl
N04	Cover;Arm Rest;L;Painting;ABS;light sliv
N05	Cover;Arm Rest;R;Painting;ABS;light sliv
N06	Cap;PP;handlebar;TM616
N07	Speaker;Cover;L;gray;75140;TM631
N08	Speaker;Cover;R;gray;75140;TM631
N09	books and newspapers rack;ABS;TM616
N10	console wire;600L(XHS2.5-12P+HX3002-12P)

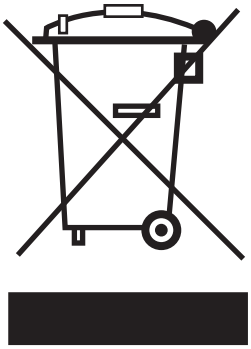
ERSATZTEILLISTE
ADVENTURE 3

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
N15	Wire;safekay;300L(machine+XHS 2.5-2P)
N16	SCREW;RND;Φ3X20L;TC;PH;POT
N17	IPOD Anti-Vibration Decal A;TM616
N18	IPOD Anti-Vibration Decal B;TM616
N28	Cable Tie;Nylon;Black;160L
N29	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101
N32	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
N33	SCREW;BH;3X8L;SM;PH;BAN; POT
N34	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
N35	SCREW;BH;Φ4X12L;SM;PH;YZN;POT
N36	SCREW;BH;3X12L;TC;PH;BZN; POT
N37	SCREW;BH;Φ4X20L;SM;PH;POT
N43	Safety Key;assembly;TM622
N50	SCREW;BH;Φ3X10L;SM;PH;WZN;ROHS;POT
N60	UCB;ID Adventure3;HBS501PC
N61	Overlay+keypad;English;TM631
N62	KEYPAD;T701;TM616
N63	Overlay+keypad;English;TM631
N67	Audio IN Set;GS1040T;
N68	Audio Out Set;GS1041T;
N69	Connected Wire;VF Earphone;500mm
N70	Connected Wire;earphone-PCB;TM607

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
N71	speeker;3W8Ω;XHS-2Y;250MM
N72	Amp Control Board;VFD 3W H101
N73	Three-D Earphone Wire;PJ-2030T(Sockte φ3
N77	Sensor Set;Pulse;800mm(Φ31.8+2.5-2P JIND
N79	Heart Rate Board Ground Wire;200(250HSG)
N83	Speaker;3W8;XHS-2Y;400MM
N90	Absorption Plate;15X15;TM616
P01	POWER SWITCH;KCD3
P02	POWER SOCKET SET;CE(120,750,100+200)
P04	Breaker;Through Electric Current;7A 250V
P07	SF CON Wire;300L 16AWG;BL;TM140
P09	CABLE CONNECTING BS
P10	Inductance;6mH 200,300;Add Label;TM80
P11	SF CON Wire;300L 16AWG;White;TM140
P13	SCREW;FH;M3X0.5PX10L;PH;ZN;
P14	sensor;1000mm(cylinder magnetism+2.5-2p)
P17	SCREW;BH;M5X0.8PX25L;CT;PH;NKL;
P18	WASHER;TOOTH;Φ5.3XΦ10.0X0.6T;BAN;
P19	NUT;HX;M5X0.8P;SS41;NKL;
P20	Wave Filter(6A);06SS-2DC-C
P25	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P30	console wire;1700L;HX3002+2.5-12P;TM616

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
Q02	Cover;Motor;Down;pp;TM616
Q03	Siderail;L;pad print;PAHs;TM631
Q04	Cover;L/Rear;Painting;ABS;light sliver;T
Q05	Cover;R/Rear;Painting;ABS;light sliver;T
Q06	Siderail;R;pad print;PAHs;TM631
Q08	Cover;Side Rail;Left;BLACKE;TM626;
Q09	Cover;Side Rail;Right;BLACKE;TM626;
Q30	SCREW;TRH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
Q31	SCREW;TRHW;Φ4X20L;TC;PH;POT
Q32	SCREW;BH;Φ4X25L;SM;PH;BZN;POT
Q33	SCREW;TRH;Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
Q34	SCREW;FH;Φ4X34L;SM;PH;POT
R02	Running Belt;Black;PAHs;508x2910x1.6t;TM
R03	BELT DRIVE POLY-V 180-J8
R04	SCREW;SH;M8X1.25PX75L;HS;BZN;F-T
R05	SCREW;SH;M8X1.25PX40L;HS
R06	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
V01	Sticker;Motor Up Cover;TM631
V03	Poly Decal;Side Rail;Cover;TM631
V05	Label;CE;TM631
V07	Sticker;Console;Right;TM616-1US
V08	LOGO Sticket;EP136-1US(NoROHS)

Referenz-nummer	Englische Bezeichnung
V10	Warning Decal;Lock Latch;TM616
V18	DECAL;GROUNDING;TM08
V19	Warning Sticker(1);Caution
V21	Decal;Voltage/Frequency;PET;AC 220-240,5
V22	Manual;Manipulate;TM631
V23	Manual;Assembly;TM631
V25	Decal-Digital Disk Warning*DISC
V28	Decal;CE;Black Word/White Base;TM06
V29	Sticker;GREEN;ROHS;
V36	Sticker;Warning; new code disc
V39	Warning Sticker;overlay;remove protectiv
V45	WARNING DECAL
Z17	Silicon Oil Bottle;50ml;Oil Content 40ml



D:
Entsorgungshinweis Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful lifeplease dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/VisionFitness sont recyclables. A la fin sa durrèed'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collectelocale).

NL:
VerwijderingsaanwijzingHorizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaataan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voorrecycling.

E:
Informaciones para la evacuaciònLos productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se terminala vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local deeleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimentoI prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchionon servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città(Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniecokresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwaniaodpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de

080509' Rev. 1.0© 2009 Horizon Fitness